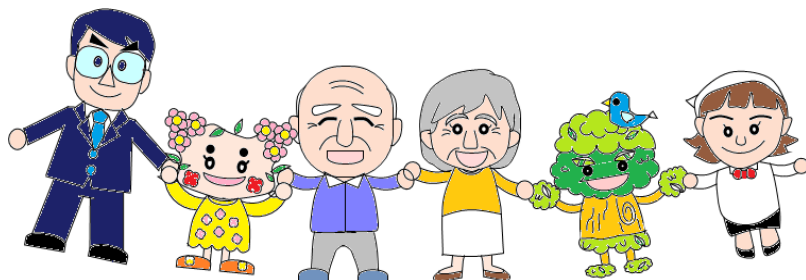


令和6年度 シニアの暮らし 便利帳

～あなたに役立つ 地域の案内～



わたしの地区は(区・丁目)です。
●地震災害時の近隣待避場所は()です。
●大雨災害時の避難場所は
(小豆坂小学校 ・ 翔南中学校 ・ 岡崎工科高校)です。

緊急連絡先は()です。 ☎

総代さんは()さん ☎

民生委員さんは()さん ☎

福祉委員さんは()さん ☎

スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133

営業：月～金曜日、9：00～18：00

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会

(掲載は令和 6年 4月現在の活動内容となります)

第7号 (令和6年 6月発行)

メモ欄

シニアの暮らし便利帳発行にあたり・・・

羽根学区、城南学区の皆様へ

この小冊子は、高齢者の皆様が住み慣れた地域で少しでも安心して暮らせる一助になる事を目的に作られています。

作成実行委員会は、羽根学区と城南学区の福祉委員会と民生委員児童委員協議会からの代表者達と、スクエアガーデン地域包括支援センターの職員で構成されています。内容は、地域住民の皆様から提供していただいた情報を掲載しています。そのため、羽根・城南の両学区のみを対象にした、身近な情報を取り扱った冊子となっています。

発行を重ねるごとに、どんな情報を提供したらいいのか。不要な情報は無いか。少しでもわかりやすい誌面にする為にはどうしたらいいのか。と毎月話し合いをしました。その結果、今回第7号では新たに『便利帳マップ』を作成し皆様にお届けする事となりました。この冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会
小玉 晃

【目 次】

1. 学区福祉委員会 1～2ページ
2. 老人クラブ 3～4ページ
3. 岡崎ごまんぞく体操 5ページ
4. 地域の皆さんの活動紹介 6ページ
5. 地域のボランティア活動 6ページ
6. 訪問型サービス 7～8ページ
7. 配達サービス 8～9ページ
8. 車椅子対応のタクシー 10ページ
9. 福祉車両のレンタカー 10ページ
10. その他のサービス 10ページ
11. スキアガーデン地域包括支援センターの活動 . . . 10ページ
12. 病院・診療所・薬局 11～12ページ
13. 相談窓口 13ページ
14. 介護施設 13～14ページ
15. 高齢者を対象とした施設の説明 15ページ
16. 岡崎市高齢者見守り支援事業所 . . . 16ページ
17. 認知症の対策と対応 17～18ページ
18. 岡崎おかえりメール、編集後記
19. 奥付
- 付録. 災害時の自分の身を守るために
困ったときの相談窓口、いざというときの相談窓口

1. 学区福祉委員会

学区福祉委員会とは、総代会をはじめ、社会教育委員会 ※、民生委員児童委員、老人クラブなどの多くの住民組織団体と自主参加の方々とで構成された団体で、一人暮らしの方の見守り活動、子育て支援、ボランティア活動等の地域の福祉活動を行っています。

※＜社会教育委員会＞

学区の社会教育・生涯学習を推進し、明るく健全な地域社会を築くための各種事業を展開しています。文化部、体育部、青少年部、女性部、福祉部などを組織し、研修会などの社会教育事業や、運動会などの各種スポーツ事業、敬老会事業など福祉事業など、学区住民の教養や文化の向上、健康増進、青少年健全育成のための様々な活動を行っています。

城南学区福祉委員会

＜ふれあい活動部会のサロン活動＞

★城南さわやかサロン

高齢者になっても向上心を持ち、自らの健康維持・増進をすると共に、楽しく幸せに暮らすための交流の場とすることを目的に活動しています。



対 象 者： 城南学区在住の60歳以上の方

お問合せ先： 野々山 ☎52-1892

◆13時～ 血圧測定ができます

◆15時～ お茶・お楽しみタイム

日時（R6年度）	場所	内容
6月22日（土） 13時半～15時半	城南学区 市民ホーム	＜自分の身は自分で守る！＞ 健康体操、防犯劇「振り込め詐欺」
7月27日（土） 13時半～15時半	城南学区 市民ホーム	＜みんなで楽しくレクリエーション！＞ にこにこ体操とレクリエーション
9月28日（土） 13時半～15時半	城南学区 市民ホーム	＜音楽を楽しむ♪＞ 健康体操、二胡とシンセサイザーの演奏会
11月23日（土） 13時半～15時半	上和田住宅 集会所	＜落語を楽しむ＞ 健康体操・学生落語（愛大落語研究会）
12月14日（土） 13時半～15時半	城南学区 市民ホーム	＜創作を楽しむ＞ 健康体操・ミニ門松づくり
R7年 1月25日（土） 13時半～15時半	城南学区 市民ホーム	＜ふれあいを楽しむ♡＞ 健康体操、子どもチャダンスの鑑賞とふれあいゲーム、防災ミニ講座

★さわやかミニサロン

介護を受けずに健康で安心した生活が続けられるように、身近な町内会場へ外出機会と交流の場とすることを目的に活動しています。

対象	地 域	会 場	回 数	連絡先
城南学区在住 60歳以上の方	上和田団地	上和田住宅 集会場	年1回	野々山 ☎52-1892
	羽根西町	羽根西公民館	年1回	
	天白町	天白公民館	年1回	
	羽根北新町	西光院	年1～2回	

<在宅福祉推進部>

★高齢者福祉活動

地域の民生委員さんが、各ご家庭へ訪問しています。



ひとり暮らし高齢者激励訪問	75歳以上のひとり暮らし世帯 年3回 8・11・2月に実施
高齢者夫婦世帯激励訪問	75歳以上の高齢者夫婦世帯。 年3回 8・11・2月に実施
高齢者世帯実態調査	75歳以上のひとり暮らし世帯及び 高齢者夫婦世帯の実態調査。

★★★民生委員児童委員協議会って何だろう??★★★

民生委員児童委員、主任児童委員は厚生労働省から委嘱を受けた非常勤特別職の地方公務員で無報酬のボランティア活動をしています。「守秘義務」が有り、相談を通じて知りえた個人の秘密は守られます。高齢者や障がいのある方への支援が必要なとき、子育てや介護での不安や悩みを抱え、困ったことがあるときなど、地域の民生委員児童委員、主任児童委員へお気軽にご相談ください。

<広報部会>

福祉委員会の活動を広く学区の方に知って頂くために、広報誌を発行したり、FacebookやLINE公式アカウントで活動紹介を行っています。

Facebook	https://www.facebook.com/jounanfukushi/
LINE公式アカウント	LINEアプリの友達登録 ID検索で、@490udcsu を入力して友達登録

★★★災害時避難行動要支援者支援制度とは・・・★★★

大規模災害時に一人では避難できず、支援が必要な方は、自分の情報を地域で見守ってくれる「地域支援者」に出しても良いという情報で市に登録します。
 地域支援者：防犯防災協会、民生委員児童委員、学区福祉委員会等
 公開される情報の範囲：氏名・住所・方書・年齢・性別・
 電話番号・登録区分・緊急時の連絡先・特記事項
 (町別の一覧表、北・禁止)



あんしん見守り
キーホルダー

登録方法：民生委員児童委員、または
 地域包括支援センターにご相談ください。

※登録には年齢や家族構成、身体状況などの要件に該当する必要があります。

2. 老人クラブ

老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、**生活を豊かにする楽しい活動**を行うとともに、その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、**地域を豊かにする社会活動**に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的に活動しています。

城南学区老人クラブ連合会

対象：おおむね60歳以上

年会費：各クラブにお問い合わせください。

★入会希望の方は、**伊藤 ☎51-4989**までご連絡下さい。



1) 城南学区老人クラブ連合会

名 称	会 場	連絡先	内 容
グラウンドゴルフ クラブ	羽根西公園	伊藤 ☎51-4989	毎週火曜8:30～
相撲甚句同好会	城南学区市民ホーム		第1・3木曜 9:00～11:00
さわやかウォーキング	都度担当者が決定		年3回 日にちとコースは 都度担当者が決定
日帰り旅行	都度担当者が決定		年2回 日にちとコースは 都度担当者が決定

2) 各単位老人クラブの活動

名 称	会 場	連絡先	内 容
仲良し クラブ	出前講座	柵木 ☎51-6338	年1回
	愛護会		第2・4日曜。早朝
	気功ジャングル(体操)		毎月1日 14:30頃～
	友愛訪問		80歳以上ひとり暮らし、夫婦のみの世帯。年2回。

名 称		会 場	連絡先	内 容
羽根西クラブ	カラオケクラブ	羽根西公民館	鈴木 ☎090-1098-2663	第1・3月曜 13:00～16:00
	麻雀同好会			第1月曜 18:30～21:00
	ごまんぞく体操			毎週金曜10:00～
	囲碁将棋クラブ			毎週火・土曜 13:00～15:30
	グラウンドゴルフ	羽根西公園		毎週火・木・土曜 8:30～ 季節によって 9:00～
	愛護会			第2・4日曜7:30～
	友愛訪問	羽根西クラブ会員。年3～4回。		
和田クラブ	グラウンドゴルフ	城南公園	林 ☎090-4796-9808	毎週木曜 8:30～9:30
	ウォーキング	都度担当者が決定		第2水曜 7:30～8:30 コースは都度担当者が決定
	愛護会	城南公園 比蘇天神社		毎月27日 早朝 毎月15日 早朝
	友愛訪問	88歳以上の会員。年2回。		
せきれいクラブ	ガーデニング	祈禱野公園	伊藤 ☎51-4989	年10回
	ウォーキング	都度担当者が決定		年3回 日にちとコースは 都度担当者が決定
	お楽しみ会 (カラオケ・釣り・ ボーリング・ お茶会など)			年6回
	親睦旅行			年2回
	麻雀＋カードゲーム	西光院		年6回 詳細はお問い合わせください
	ミニサロン			年2回
	愛護会	祈禱野公園		月1回程度。早朝
	友愛訪問	80歳以上の会員。年1回。		

3. 岡崎ごまんぞく体操

※季節により時間を変更する場合があります。

	名 称	会 場	曜日/時間	連絡先
城南学区	上和田住宅 岡崎ごまんぞく体操 愛好会	上和田住宅 集会場	毎週月曜日 13:30~14:30	平 ☎070- 8405-8917
	あしたば会	城南学区 市民ホーム	毎週木曜日 13:30~14:30	畔柳 ☎090- 7310-5795
	和田ごまんぞくの会	上和田町 公民館	毎週金曜日 9:30~10:29	市川 ☎51-5805
	アイリス	愛昇殿ワサの杜 岡崎上和田	友引に開催 10:00~11:00	西尾 ☎51-5574
羽根学区	庄司田2区A ※庄司田1~4区の方も参加可能	みなみの風 庄司田	毎週木曜 14:00~15:00	川崎 ☎53-9602
	庄司田2区B ※みなみの風庄司田入所者限定	みなみの風 庄司田	毎週火曜 14:00~15:00	清水 ☎64-1785
	和みの会	柱東本町 町民館	毎週月曜 8:30~9:30	浦野 ☎52-1096
	心城寺はつらつ体操	心城寺	毎週金曜 10:00~11:00	中島 ☎52-5382
	いこいこ西光院	西光院	毎週月曜 10:00~11:00	天野 ☎52-7341
	陣場北羽根荘 ごまんぞく体操	市営住宅 北羽根荘	毎週金曜 10:00~11:00	荒川 ☎51-1674
	羽根東 元気クラブ	羽根東 町民館	毎週火曜日 15:00~16:00	奥田 ☎51-0390
	いっくごまんぞくの会	大乘教	毎週火曜 10:30~11:30	天野 ☎52-0931

岡崎市推奨

★★★岡崎ごまんぞく体操★★★

- ★おもいを使った6種類の運動の筋力体操です。
- ★椅子を使った体操なので、立った姿勢で動くことが難しい方も参加できます。
- ★5人以上のグループで、週1回以上行う場合、体操で使用するおもいを貸し出します！
- ★週1回以上行い、約40分の体操です。



問合せ先：長寿課(☎23-6836)、ｽﾏｰﾄﾞｪﾝ地域包括支援ﾍﾞｰｽ(☎57-1133)

4. 地域の皆さんの活動紹介

＜城南学区＞

団体名	場 所	曜日/時間	連絡先
ふれあいホーム 江口町内会	江口町内 集会所	第2日曜 13:00～17:00 第2. 4水曜日 9:00～10:00	千葉 ☎090-2943-7366
太極拳	城南学区 市民ホーム	毎週水曜 10:00～12:00	細井 ☎51-4807

＜羽根学区＞

団体名	場 所	曜日/時間	連絡先
グラウンド・ ゴルフ同好会	羽根東 わかみや公園	毎週 月曜・木曜 9:00～11:30	天野 ☎090-9178-6813
太極拳 おさらい会	羽根学区 市民ホーム	毎週水曜 10:00～12:00	竹内 ☎52-0270



5. 地域のボランティア活動



団体名		場 所	曜日/時間/活動内容	連絡先
暮らしの杜ふくろう		羽根町字若宮 30-1	日時：月～土曜日 10:30～15:00 高齢者向けデイサービス内の料理・裁縫・囲碁将棋・麻雀・カラオケ等のサポート	戸柱 ☎73-0525
こども食堂	えほんしょくどう どうぞの店	羽根町字若宮 30-1 葵ホール	毎月23日 14時～20時の間 調理、配膳、受付など 別日に開催するフードパントリーのお手伝いも可能	加藤 ☎090-2777-0841
	子ども食堂 ニコニコごはん	天白町字清水 26番地 (天理教敷地内)	改装中にて活動休止 令和7年夏以降、再開予定	

6. 訪問型サービス どなたでも利用できるサービスです

＜掃除など、家事にお困りの方＞

※高齢者見守り支援事業所

① ゴミ出し	④ 買い物・調理・洗濯・掃除	⑨ 電球の取り換え
② 家具の移動	⑤ ふすまの張替	⑩ 網戸の修理
③ 障子の張替	⑥ 草取り	⑪ 木の剪定
⑦ 犬の散歩	⑧ 受診時の付き添い	

事業所名		住所/☎	内容	料金、備考
たすけあいのぞみ	住所	上青野町馬場8-1	① ④ ⑨ ⑪ ⑧	1時間2,400円 15分追加毎に600円 内容とスタッフの空き状況により要相談。 * 詳細は利用時に説明。
	☎	57-7030	要相談: ⑥ ⑪ ⑦	
さわやかサービス	住所	羽根町陣場173	① ④ ⑨ ⑪ ⑥ ⑦ ⑧	1時間 2,800円 15分追加毎に700円 日曜、祝日は20%増し 夜間早朝25%増し
	☎	57-1115		
ハートケア ナンブ	住所	戸崎町字牛転10-91	① ④ 要相談:	10分 500円+税 交通費一律 500円+税
	☎	71-0171	⑨ ⑧	
シルバーネット	住所	羽根町字小豆坂53-1	① ④ ⑥ ⑧	30分 2,200円 (18時以降は+1,000円)
	☎	72-4111		
あんしん サービス	住所	江口1丁目3-20	① ④ ⑨ ⑪ ⑥ ⑦ ⑧	1時間3,000円 派遣人数、内容により変動有。1軒丸ごとの片付けも対応可能。
	☎	52-6699		
ケアサービス つばさ	住所	中田町6-1	① ④ ⑨ ⑦	登録料3,000円 1時間2,000円 延長30分毎に1,000円
	☎	58-1443	⑧	
DUSKIN ライフケア岡崎 ステーション	住所	数田2-8-1	① ④ ⑥ ⑧	1時間4,400円 (月8時間以上利用) 1時間5,500円 (1回～不定期利用) 15分毎に延長料金発生、 交通費500円+税
	☎	0120-215-727	要相談: ⑨ ⑪	
おかざき シルバー支援隊	住所	美合町五本松68-12 岡崎市社会福祉センター2階	④ ⑪ ⑥	1回、1時間程度の仕事で 1,500円(1名)です
	☎	47-7380		
みのりライフ 介護センター	住所	六名2-2-1	① ④ ⑨ ⑧	1時間2,800円
	☎	0120-51-3972		

事業所名		住所/☎	内容	料金、備考
リビングスタイル ハウス※	住所	戸崎元町4-1	電 家 ⑤ 網 障 草 木	メニュー(一例)税別 除草(処分費込)550円/㎡～ 網戸張替え中窓2,800円/1本～ 蛇口の修理(部品別)5,000円～ ドアノブ交換(部材別)8,000円～ エアコン清掃 12,000円/台～
	☎	0120-51-7780		
徳太郎	住所	柱町東荒子11	① 買 電 家 草 木 犬 受 要相談: ⑤ 網 障	・1,650円/1時間～ ・身体介護が必要な場合 3,960円/1時間～ いずれの場合も+交通費300円 詳細はお問い合わせください。
	☎	0564-20-6236		

<理・美容店をお探しの方>

訪問理美容サービス助成券が使用できる店舗です。助成券の支給には条件がありますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

事業所名		住所/☎	内容	料金、備考
えみ美容室	住所	柱町字福部池41	カット等	車イス・ベッド可能。カット4,300円。出張費1,000円。送迎無料。詳細については要問合せ
シスター 美容室	住所	戸崎元町7-6		詳細は要問合せ
ヘアーサロン いとう	住所	庄司田2丁目1-14		訪問福祉理容師。詳細については要問合せ
	☎	51-6089		
	☎	52-2118		
	☎	53-1386		

7. 配達サービス どなたでも利用できるサービスです

<クリーニングの集配・配達をお探しの方>

事業所名		住所/☎	内 容	備考
ないす クリーニング	住所	戸崎元町7-5	集配・配達	Yシャツから布団まで。何でもお任せください。
	☎	54-1888 0120-62-1646		
やまもと商店	住所	羽根町字東ノ郷5		料金・配達などの詳細は問い合わせください。
	☎	71-3434		

<灯油の配達をお探しの方>

事業所名		住所/☎	内 容	備考
シューワ(株) 岡崎支店	住所	大平町字西田漬18	灯油 の配達	9時～16時まで営業。 土・日・祝日はお休み。 羽根学区の一部のみ配送。 配送には条件あり。詳細はお問い合わせ下さい。
	☎	65-1888		

<お買い物にお困りの方>

※高齢者見守り支援事業所

事業所名		住所/☎	内 容	備考
宅配クック 1・2・3※	住所 ☎	上和田町字城前41番地 57-2500	弁当の宅配 岡崎市の 補助あり	岡崎市の補助を受けるためには必要な要件や手続きがあります。 詳しくはスクエアガーデン 地域包括支援センター ☎57-1133 までお問い合わせ ください。 
ありがとう サービス※	住所 ☎	大和町平野75-1 34-1389		
まごころ弁当 岡崎店※	住所 ☎	稲熊町8-83 65-5531		
まごころ弁当 西岡崎店※	住所 ☎	細川町字石田54-6 45-8710		
てんじん	住所 ☎	山綱町字天神29-7 48-4190		
ライフデリ 知立店	住所 ☎	知立市新林町茶野12-19 ダイアローグK棟 1階 0566-91-2502		
ワタミの宅食	住所 ☎	若松東3-1-6 0120-321-510	弁当の宅配	ランチのみ。基本は3食以上ですが1食の場合は要相談。受付は当日の9時半までに。配達範囲はお問い合わせください。 ランチのみ。日替・男飯・限定メニューの3種類。事業所対応可能。注文は3食以上。刻み食等対応不可。洋食が多い。 昼のみ配達。価格は1食430円+税～。配達区域内であれば1食から配達可。その他要相談。
くるみ弁当	住所 ☎	羽根町若宮30 51-1812		
デリカキッチン 1・2・3	住所 ☎	上和田町南屋敷1 64-5477		
ムツミフーズ	住所 ☎	土井町字地堂1-1 54-5180	食材・弁当 の宅配	弁当の注文は週2回より可(配送料込)食材の配達料は286円(注文金額により異なる)。65歳以上のみ世帯、障害、要介護状態の方等の割引あり(シニア生活サポート割引)
コープあいち 岡崎センター※	住所 ☎	岡町方便1-1 0120-645-002		
コープ中央 (かりや愛知中央生活協同組合)	住所 ☎	高浜市豊田町1丁目10-50 0120-526-286 (土日休業)	食材の宅配	毎週決まった曜日・時間にお届け。65歳以上のみの世帯、妊婦さん～3歳未満のお子さまがみえる方などは、お届け料が無料となります。お気軽にお問い合わせください。 ご注文の食材をご自宅まで送料無料でお届けします。1食のみ、1日のみの注文も可能です。
ヨシケイ 東愛知	住所 ☎	保母町字南二百田17-1 66-5666		

8. 車椅子対応のタクシー

どなたでも利用できるサービスです

事業所名	住所	☎	備考
シルバーネット	羽根町小豆坂53番地1	72-4111	介助あり。リクライニング対応。使用料については要問合せ。
福祉タクシー フジエタ	法性寺町字郷前52-3	52-1209	

9. 福祉車両のレンタカー

どなたでも利用できるサービスです

事業所名	住所	☎	備考
南部電装自動車	羽根西3-3-4	51-0311	詳細については要問合せ
福車屋岡崎店	上和田町城前51-2	83-8177	詳細については要問合せ
(株)ミヤセ自動車	美合新町7-5	51-1982	詳細については要問合せ

10. その他のサービス

どなたでも利用できるサービスです

＜ペット、害虫に関することでお困りの方＞

事業所名	住所/☎	内 容
岡崎市動物総合 センター・ Animo(あにも)	住所 欠町字大山田1番地 ☎ 27-0402	・スズメバチ、ミツバチの巣の除去 ・ペットがいなくなった ・犬、猫の新たな家族探し ・ペットが亡くなったとき

＜見守りサービス＞

事業名	内 容
中日新聞専売店	離れていても 中日新聞 み・まも～る 対象：中日新聞をご購読の「単身者(高齢者、若者)」、「高齢のご夫婦」 ※詳細は各販売店にお問い合わせください。

11. スクエアガーデン地域包括支援センターの活動

地域包括支援センターとは…

岡崎市が設置する**高齢者(65歳以上)**のための総合相談窓口で、市内に20箇所あります。**健康長寿の活動拠点**でもあります。介護・保健・福祉の**専門職がチーム**となって、高齢者およびその家族からの相談の受付や、**高齢者の見守り**、心身の状態にあわせた支援を行っています。

※ 日程は都度、回覧でお知らせします。問合せ先：☎57-1133

事業名	内 容
認知症サポーター 養成講座	認知症について学び、認知症になっても安心して地域で暮らせるようサポーターを養成します。
家族介護者教室	介護している家族のための講座を行っています。
シニアライフ講座	5人以上集まれば、無料で出前講座(30～60分程度)にうかがいます。事前予約必要。講座内容は要相談。
ウエルカフェ	保健師や理学療法士などの専門職が健康講話を行います。ウエルシア岡崎駅東口さんとのコラボイベントです。

「地域の皆さんと共に！」をスローガンに、日々頑張っています！ お気軽にご連絡下さい☺

12. 病院・診療所

< 病院・診療所をお探しの方 >

	名称	内 容		
城南学区	葵セントラル病院	科目 内科/腎臓内科/人工透析内科/糖尿病内科/血管外科/内分泌内科	住所 中田町7-7	☎ 53-7815
	玉木内科	科目 内科	住所 江口2-4-8	☎ 55-8882
	おかざき足の血管外科 ・痛みのクリニック	科目 血管外科/整形外科/ペインクリニック/スポーツ整形	住所 羽根西1丁目6-4	☎ 83-8105
	ふるた耳鼻咽喉科	科目 耳鼻咽喉科	住所 戸崎町屋敷18	☎ 55-6688
羽根学区	岡崎駅前 クリニック	科目 心療内科/内科/漢方内科/精神科/呼吸器内科/アレルギー科	住所 羽根町東荒子38-1 f.a.s.ビル1階	☎ 83-6667
	永坂内科医院	科目 呼吸器科/アレルギー科/消化器科/小児科/循環器科	住所 羽根町若宮13	☎ 51-1511
	ワシミ整形外科 羽根分院	科目 整形外科/リハビリテーション科/リウマチ科/内科	住所 羽根町若宮30-1	☎ 73-1234
	岡崎共立病院	科目 リハビリテーション科/整形外科/内科	住所 羽根町中田64-1	☎ 55-0660
	岡崎南病院	科目 内科/外科/整形外科/小児科/循環器内科/神経内科/ リハビリテーション科/胃腸内科	住所 羽根東町1-1-3	☎ 51-5434
	ぬまた皮フ科 クリニック	科目 皮膚科	住所 羽根町若宮24-4	☎ 53-1128
	しきファミリー クリニック	科目 内科、循環器内科、小児科	住所 柱曙1-10-15	☎ 58-1361
	西澤整形外科 クリニック	科目 整形外科/外科/リハビリテーション科/リウマチ科	住所 庄司田1-15-8	☎ 58-2438
	玄クリニック	科目 内科/消化器科/小児科	住所 柱町東荒子219	☎ 58-3080
	吉村医院 あさひ産婦人科	科目 産科/婦人科	住所 柱町字東荒子141-1	☎ 51-1895

※訪問診療をご希望の方は、地域包括支援センターまで問い合わせ下さい。

< 歯科医院をお探しの方 >

	名称	内 容	訪問	送迎
城南学区	カワムラ歯科医院	科目 歯科/小児歯科/矯正歯科 /歯科口腔外科	車椅子 ○	要相談 ×
		住所 上和田町北天白28	☎ 54-3688	
	シバタ歯科	科目 歯科/矯正歯科/小児歯科 /歯科口腔外科	車椅子 ○	○ ○
		住所 羽根西2-6-7	☎ 51-1114	
羽根学区	永坂歯科 クリニック	科目 歯科/歯科口腔外科/矯正歯科 /小児歯科	車椅子 ○	○ ×
		住所 羽根町字陣場173	☎ 51-3813	
	天野歯科	科目 歯科/小児歯科	車椅子 ○	× ×
		住所 羽根町東ノ郷6-5	☎ 51-4146	
	ティーススタジオ	科目 歯科	車椅子	× ×
		住所 羽根町前田30-1	☎ 51-1766	
	鳥居歯科医院	科目 歯科/小児歯科/矯正歯科	車椅子 ○	要相談 ×
		住所 羽根町若宮4-2	☎ 51-1773	
	前川歯科	科目 歯科/小児歯科	車椅子 △	要相談 ×
		住所 庄司田1-5-1	☎ 54-3600	
	岡崎デンタル オフィス	科目 歯科/小児歯科/歯科口腔外科 /矯正歯科	車椅子 ○	要相談 ×
		住所 柱町東荒子214	☎ 64-7712	

< 薬局をお探しの方 >

※高齢者見守り支援事業所

	名称	住 所	☎	訪問
城南	ふじ薬局	中田町4-8	58-8875	○
羽根学区	イオン薬局岡崎南店	戸崎町ばら山1-1	58-8187	○
	鈴木薬局※	戸崎町辻43	53-0053	×
	るり薬局	戸崎町屋敷18	47-7234	○
	アイセイ薬局羽根店	羽根町若宮18-3	57-8558	○
	すずな調剤薬局	羽根町若宮30-1	47-8664	○
	タケミ堂薬局※	羽根町若宮54-7	51-4720	○
	ウエルシア岡崎駅東口店※	羽根町字前田34-6	72-7122	○
	みなみ調剤薬局	羽根東町1-1-1	59-2588	○
	むつみ薬局南店	庄司田1丁目15-9	59-3488	×
	サニー薬局※	羽根町若宮39	55-8063	○
	みんなの薬局 岡崎	柱曙一丁目10-20	64-1751	○
	こはく薬局※	柱町上荒子42-8	64-2145	○

13. 相談窓口

	名 称	住 所	☎
のみ 窓相 口相 談談 な	岡崎市ふくし相談課 つながり支援係	福祉会館1階 18番窓口 ※相談機関が分からない時にはこちら	23-6774
相 談 窓 口 介 護 の	岡崎市介護保険課 介護給付係		23-6682
	高齢者在宅福祉サービス 地域支援係 ※配食サービス、緊急通報装置など	福祉会館1階 19番窓口	23-6147
	スクエアガーデン 地域包括支援センター	羽根町中田34 営業：月～金曜日 9時～18時	57-1133

14. 介護施設

ケア マネ 事業 所 (居 宅 介 護 支 援 事 業 所)	城南	ケアプランニング きらら	上和田町北屋敷3	55-9671
	羽 根 学 区	さわやか介護 支援センター	羽根町陣場173	57-1221
		スクエアガーデン ケアプランセンター	羽根町中田34	55-2555
		わけい ケアプランセンター	羽根東町3-4-1	73-3404
		ツクイ岡崎柱曙	柱曙3-1-4	57-2689
訪 問 介 護 (ホ ー ム ヘ ル プ)	城南学区	ライフサポートきらら	上和田町北屋敷3	71-7196
		あんしんサービス	江口1-3-20	52-6699
	羽 根 学 区	ミークケア	羽根東町3-1-1 ラッソビル403号室	83-9607
		さわやかサービス	羽根町陣場173	57-1115
		にじのさと岡崎 サービスセンター	庄司田1-6-8	57-8207
		けいろう葵	柱町字東荒子1	72-3346
通 所 介 護	城南	デイサービスきらら	上和田町北屋敷3	71-7196
		デイサービスはなのき 岡崎南	城南町1-1-1	72-5606

		名 称	住 所	☎
	羽根	デイサービスセンター 燦(さん) はね	羽根北町1-3-2	64-7560
		リハビリ特化型デイサービス アディソル	羽根北町3-2-5	64-1939
		暮らしの杜ふくろう	羽根町字若宮 30-1	73-0525
		デイサービス はればれ	羽根東町3-4-1	83-5161
		ツクイ岡崎柱曙	柱曙3-1-4	57-2688
		ハートフルデインラブ 庄司田	庄司田2-10-6	64-1783
		絆デイサービス岡崎駅前	柱町字東荒子210 ディバースビルディング1階 西側	73-0508
		リハビリセンター岡崎駅前	羽根町字池下59-1	79-9800
医療系サービス	城南	あやめ訪問看護	訪問看護 上和田町字城前5 ラフォーレ城南208	64-4381
	羽根学区	岡崎老人保健施設 スクエアガーデン	通所リハビリテーション(デイケア)/ 短期入所療養介護(ショートステイ) 羽根町中田34	55-2555
		岡崎共立病院	通所リハビリテーション(デイケア)/ 訪問リハビリテーション 羽根町中田64-1	55-0660
		西澤整形外科 クリニック	通所リハビリテーション(デイケア) 訪問リハビリテーション 庄司田1-15-8	58-2438
		みらい訪問看護 ステーション岡崎	訪問看護 羽根町東荒子59-1 環ビル202	83-7009
		岡崎訪問看護ステーション ひまわり	訪問看護 羽根町中田34	55-2121
介護タクシー	城南	あんしんサービス(株)	江口1-3-20	52-6699
	羽根	さわやかサービス	羽根町陣場173	57-1115
		けいろう葵	柱町字東荒子1	72-3346
その他		ニチイケアセンター 岡崎南	福祉用具貸与・特定福祉用具販売 戸崎町榎ヶ坪28-1	71-0026

15. 高齢者を対象とした施設の説明

各施設の詳細情報については、地域包括支援センターにお問い合わせください。
スクエアガーデン地域支援センター（☎57-1133）

	特別養護 老人ホーム	介護老人 保健施設	グループ ホーム	軽費老人 ホーム (ケアハウス)	介護付き 有料老人 ホーム	サービス付 き高齢者向 け住宅
種類 特徴	寝たきりや 認知症な ど、自宅 では生活が 困難な介護 度の高い方 が利用でき 、終身利用 が可能。	病院退院後 に在宅復帰 が困難な場 合、医療管 理下での看 護、介護、 回復リハビ リが受けら れる施設。	認知症の高 齢者が専門 的なケアを 受けながら 共同生活を 送る施設。 身体介護、 機能訓練等 が受けられ る。	自立した高 齢者向けの 施設。食事 の提供、見 守り、生活 相談が受け られる施設。 介護サービ スが提供さ れる「介護 型」もある。	生活援助、 身体介護、 リハビリな ど、施設ス タッフによ る幅広いサ ービスが受 けられる施 設。	見守り、生 活相談サー ビスがつい た高齢者向 け賃貸住 宅。オブシ ョンで食 事の提供も 可能。 介護が必要 になったら 外部サービ スを利用し 生活が可能。
運営 母体	地方公共団 体 社会福祉法人	医療法人	社会福祉法 人 民間企業	地方公共団 体 社会福祉法人	民間企業など	民間企業など
入所対 象者	要介護3以 上	要介護1以 上	・原則65歳 以上 ・要支援2以 上 ・認知症の診 断がついてい る ・施設のある 市区町村の住 民のみ入所で きる。	・60歳以上 ・自立、要支 援 ・原則介護度 の高い方は入 所できない。	自立の方～ 要支援、要介 護まで幅広い	自立の方～ 要支援、要介 護まで幅広い
市内の 施設数	23施設	7施設	25施設	5施設	32施設	18施設
費用 (月額)	※6～15万 前後 低所得の方 は食事代な どの減免申 請が可能。	※8～15万 前後 低所得の方 は食事代な どの減免申 請が可能。	※15～20 万前後 施設によっ て入所一時 金あり。	※10万円～ 低所得の方 は食事代な どの減免申 請が可能。	※15～30 万前後 一時金など 施設によっ て異なる。	※15～30 万前後 一時金など 施設によっ て異なる。

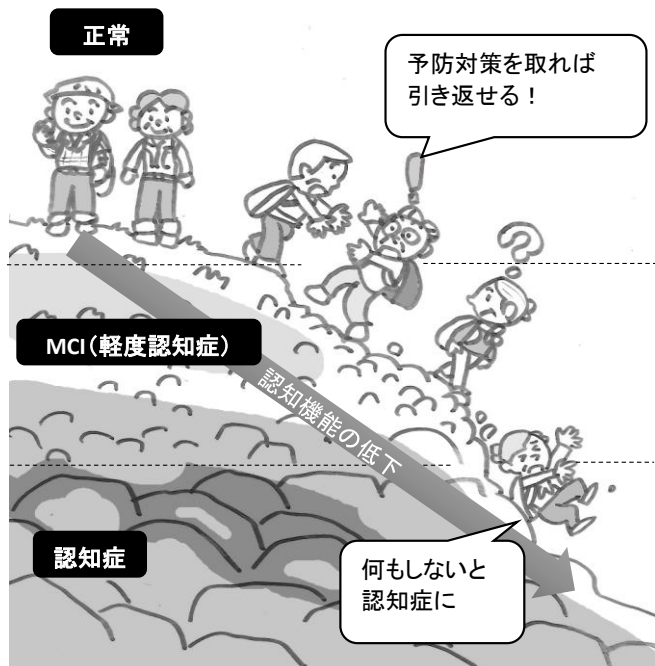
ハートページ（介護サービス事業者ガイドブック）も施設情報が掲載されています。
岡崎市役所福祉会館、地域包括支援センターなどに配架されています。

16. 岡崎市高齢者見守り支援事業所

「岡崎市高齢者見守り支援事業所」に登録された店舗等が、業務活動を通じて見守り等を実施する事で、孤立死や虐待を防止するとともに、高齢者が安心して暮らし続けることができる地域づくりを推進します。

	名称	住 所	☎
城南学区	中日新聞 岡崎上和田専売店	上和田町字切戸13-1	53-5757
	碧海信用金庫 上和田支店	上和田町字サジ23-1	54-2381
	セブン-イレブン 岡崎上和田店	上和田町サジ27-1	53-0932
	エルエルタウン	上和田町南天白5-1	53-8511
	福車屋 岡崎店	上和田町字城前51-2	83-8177
	コメダ珈琲 岡崎上和田店	天白町東池25-1	71-5560
羽根学区	中部電力 岡崎営業所	戸崎町大道東7	0120-921-697
	イオンテール(株)イオン 岡崎南店	戸崎町字ばら山1-1	57-2211
	岡崎製材株式会社(ハウズ)	戸崎元町4-1	51-7700
	(株)大垣共立銀行 岡崎支店	戸崎町字屋敷3-2	58-3711
	中日新聞 岡崎戸崎専売所	戸崎町東山44-30	72-5202
	(株)フジケンハウジング	戸崎町字藤狭1-120	72-2270
	岡崎郵便局	戸崎町字原山4-5	71-3000
	碧海信用金庫 岡崎南支店	羽根東町3-2-5	53-8311
	十六銀行 岡崎羽根支店	羽根町字池下63-1	25-4616
	中日新聞 羽根専売店	羽根町北ノ郷47	51-7821
	岡崎駅前郵便局	羽根町東ノ郷4-4	51-5996
	ファッションヘアー かわい	羽根町若宮18-11	54-9209
	ウエルシア岡崎駅東口店	羽根町字前田34-6	72-7117
	おかざき 楽の湯	庄司田1-14-14	71-1010
	三河ガス(株)	庄司田2-9-18	51-3114
	ヤクルト岡崎南センター	羽根東町1-3-2	55-8960
	なべた接骨院	柱曙1-1-20	58-5255
	岡崎信用金庫 岡崎南支店	柱曙1-2-18	58-5811
	岡崎針崎郵便局	柱町東荒子8	51-5998
	梅村米穀店	柱町東荒子22-1	51-1828

認知症の対策と対応



認知症は、認知機能が加齢とともに徐々に低下して生じます。

認知症と診断される前から、もの忘れなど認知機能の低下が現れている状態を認知症の予備軍としてMCI（軽度認知症）と呼びます。

MCIの段階でライフスタイルを変えて脳に刺激を与えるなどの対策を取れば発症の予防になります。

MCIの具体的な状態とは

- もの忘れを自覚している
- 家族や知人にももの忘れを指摘された
- 日常生活での活動には支障がない

認知症を予防する生活とは？

社会参加と余暇

社会参加や余暇活動（旅行や編み物、コンサートなど）精神活動が活発なほど認知症発症のリスクが低くなります。

老人クラブ情報
3ページ～
ボランティア情報
6ページ

活動的な生活

活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます。閉じこもりきり、テレビ前でウトウトは改めましょう。

ごまんぞく体操情報
5ページ～

定期的な運動

定期的な運動は認知症の予防に有効です。また、発症した認知症の進行を抑える効果もあります。

愛知県健康福祉部高齢福祉課「認知症チェックリスト」より

あなたの今の生活はどのような状況でしょうか？
次のページで認知症のチェックをしてみましょう。

認知症チェックリスト

認知症は早期発見、早期対応が大切です。治療できる認知症やよく似た症状のある病気にも対応できます。薬の服用等を含めて、早い時期からの治療開始が効果的と言われています。「あれ、なんだか変だな？」と思ったらチェックしてみましょう。

*この項目は目安です。認知症の診断をするものではありません。

- ☐ 1. 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 2. 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 3. 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ☐ 4. 以前はあった関心や興味が失われた
- ☐ 5. だらしくなった
- ☐ 6. 日課をしなくなった
- ☐ 7. 時間や場所の感覚が不確かになった
- ☐ 8. 慣れたところで道に迷った
- ☐ 9. 財布などを盗まれたという
- ☐ 10. ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 11. 蛇口・ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった
- ☐ 12. 複雑なテレビドラマが理解できない
- ☐ 13. 夜中に急に起き出して騒いだ



愛知県健康福祉部高齢福祉課「認知症チェックリスト」より

3つ以上当てはまった方は、まずはかかりつけ医にご相談下さい。

医療面の相談（受診や治療・治療薬など医療に関する相談）

名 称	住所/☎	内容
岡崎市民病院 認知症疾患医療センター	住所 高隆寺町字五所合3番地1 ☎ 0564-66-7474	地域の認知症診療の中核を担う専門医療機関です。
八千代病院 認知症疾患医療センター	住所 安城市住吉町2-2-7 ☎ 0566-33-5556	
岡崎共立病院	住所 羽根町中田64-1 ☎ 55-0660	かかりつけ医認知症対応力向上研修終了医師在住 水・木曜日 9時～12時、15時～18時
岡崎南病院	住所 羽根東町1丁目1番地3 ☎ 51-5434	もの忘れ外来（神経内科）予約制 月曜9時～12時 火曜9時～12時、15時～18時

生活面の相談

名 称	住所/☎	内容
スクエアガーデン 地域包括支援センター	住所 羽根町中田34 ☎ 57-1133	日常介護や在宅介護に関する相談

一人での外出が不安な高齢者の方へ

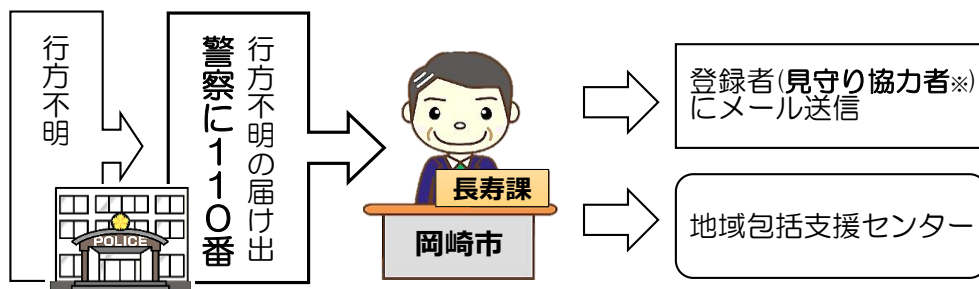
★★★岡崎おかえりメール★★★

「道に迷って、いつもより少し帰りが遅くなることがあった」「今は一人で外出できているけど、前より忘れっぽくなった」など、少しでも不安や心配を感じた時は、ぜひ地域包括支援センターにご相談ください。

岡崎市では認知症が心配な高齢者が行方不明になった場合、**早期に発見するために必要な情報や特徴、家族の連絡先を事前に登録する制度**があります。登録された情報は、岡崎市・警察・地域包括支援センター、見守り協力者等で共有しています。

少しの発見の遅れが、熱中症や交通事故等、命に関わることもあります。
「今はまだ大丈夫」と思わず、本人も家族も安心して暮らせるように、準備をしてみませんか？

岡崎おかえりメールの流れ



※見守り協力者の配信登録

以下の3つの方法があります。

- ①QRコードを読み取って、からメールを送信
携帯電話などで、右のQRコードを読み取り空メールを送信。
その後に届くメールに従って登録。
- ②アドレスを直接入力し、空メールを送信
受診したい携帯電話などから「t-okazaki-huku@sg-m.jp」宛に直接空メールを送信。その後に届くメールに従って登録。
- ③市ホームページ(登録・解除ホーム)
トップページの検索バーに「おかえりメール」と入力し、検索。
登録・解除ホームのURLにアクセスし、画面の説明に従って登録。



問合せ先:長寿課(☎ 23-6837)

スクエアガーデン地域包括支援センター(☎ 57-1133)

編集後記

日頃より学区の皆様方には、各委員会等の活動に、ご理解とご支援を賜りまして誠にありがとうございます。

令和6年度・シニアの暮らし便利帳につきましても、メンバー全員で考え、意見交換を繰り返し、地域の皆様方に少しでもお役に立てれば、との思いで作成してまいりました。ご活用いただければ幸いです。

シニアの暮らし便利帳作成実行委員会
内田 伸一

＜教室や団体行事等の参加を希望される方へ＞

令和6年 4月現在の情報が掲載されています。そのため、内容が変更される場合があります。詳細は代表者等にご確認ください。

教室等利用に伴うトラブルに関しては責任を負いかねます。

＜掲載させていただいた団体、事業所等の代表者様＞

年1回程度、内容の更新を行い発行する予定です。

掲載内容に変更がある場合は、シニアの暮らし便利帳作成実行委員会（事務局:スクエアガーデン地域包括支援センター☎57-1133）までご連絡下さい。

連絡がない場合は、次年度も同内容で掲載する可能性があります。ご理解、ご協力をお願いします。

＜掲載を希望される団体、事業所等の代表者様＞

掲載を希望される際は、シニアの暮らし便利帳作成実行委員会（事務局:スクエアガーデン地域包括支援センター☎57-1133）までご連絡下さい。

※掲載条件：以下のいずれかに該当

- ①健康づくり(介護予防)や地域福祉に関わる住民組織団体や教室
- ②地域住民の支えあい貢献し、不利益を与えない団体
- ③高齢者でも参加できる団体
- ④公益性の高い団体(医療機関等)

※シニアの暮らし便利帳作成実行委員会で審議し、掲載をお断りする場合があります。ご了承ください。

発行元：シニアの暮らし便利帳作成実行委員会

協 賛：城南学区総代会

羽根学区総代会

城南学区社会教育委員会

城南学区福祉委員会

羽根学区福祉委員会

城南地区民生委員児童委員協議会

羽根地区民生委員児童委員協議会

城南学区老人クラブ連合会

羽根学区老人クラブ連合会

スクエアガーデン地域包括支援センター

災害時 自分の身を守るために

◎大きな地震が発生した時



地震発生

地震後、揺れがおさまってきたら、まず自宅を出て冷静に判断・行動しましょう

注目!

近隣待避場所

(表紙を確認)

●安否確認

●状況確認・・自宅の被害状況
火事や土砂災害の危険など

安全確認ができたら
自宅へ

安全の確保ができない
火事や土砂災害の危険が迫っている場合
**親戚宅、知人宅、
指定緊急避難場所へ**(別紙 資源マップ参照)
羽根：羽根小学校 城南：城南小学校

◎大雨や台風が発生した時

(命を守る対応)

警戒レベル

3

注目!

高齢者等避難

危険な場所から高齢者は避難

警戒レベル

4

避難指示

※危険な場所から全員避難

たとえば・・・

◎市が開設した**避難場所**へ(表紙を確認)

◎親戚・知人宅など、市内に限らずにより安全な場所へ

※避難の途中で危険を感じた時は、
近くにある高くて丈夫な建物や高い場所へ

警戒レベル

5

緊急安全確保

※命の危険、直ちに安全確保!

ポイント

自宅から避難場所までの道順を
事前に把握しておきましょう!

避難の際に持ち出すもの(高齢者編)



☐杖や歩行器

☐補聴器

☐入れ歯、入れ歯洗浄剤

☐メガネ

☐持病の薬

☐お薬手帳のコピー

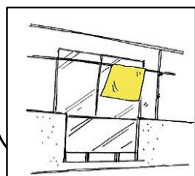
☐大人用紙パンツや尿取パット

CHECK!



★★★城南学区 災害時の安否確認方法★★★

災害時、城南学区では「大丈夫です」の**安否確認**を黄色い布で行います。庭木、フェンス、玄関のノブなど外から確認しやすい所に結び付けたりして出して下さい。タオル、古着、スカーフ等**黄色い布なら何でもOK**。普段から防災グッズの中に入れて準備しておきましょう。



城南学区社会教育委員会 広報誌「ジョナ!」2019年3月1から引用

困ったときの相談窓口

生活の困りごと



ゴミ出しに困る

長期的に
できないと判断

総代、民生委員に相談

○総代：
(☎)

買い物、掃除、洗濯、調理に困る

短期間の支援

草取り、木の剪定、犬の散歩に困る

電球交換、家具の移動、障子・ふすまの張替、
網戸の修理が困る

訪問型サービス
(P7.8を見て下さい)

通える
場所を
知りたい

○学区福祉委員 サロン担当者さん、老人クラブへ相談
(P1～P4を見て下さい)

学区福祉委員： (☎)

老人クラブ： (☎)

○岡崎ごまんぞく体操、地域の皆さんの活動(P5.6に掲載)

物忘れ・介護など

介護予防、介護全般について

物忘れが心配

介護や生活困窮など、困りごとが重なった

電話・訪問があり困る

怪しい人からの電話や訪問があったとき
近所で心配な人がいたとき

被害にあったかも…?

スクエアガーデン
地域包括
支援センター

ふくし相談課

☎23-6774

消費生活相談室(市)
(東庁舎2階)

☎23-6459

岡崎警察署

☎58-0110

被害にあった！

警察署
110番



いざ といふときの相談窓口

病気・けが等



救急車要請

119番

〈脳卒中の疑い！〉

- ・意識消失 ・ろれつが回りにくい ・口や顔の片方がゆがむ
- ・突然のしびれ ・激しい頭痛 ・めまい、意識の薄れ
- ・片方だけ腕や足に力が入らない

〈心筋梗塞の疑い！〉

- ・胸が突然激しく痛む
 - ・激しい痛み(肩・背中・首)が15分以上続く
- 〈その他、緊急性がある症状〉
- ・激しい腹痛 ・下痢・おう吐が急激に起こる
 - ・血を吐く ・急な息切れ、呼吸困難

急病だ！

意識はある

高熱・嘔吐、下痢が続く

家族へ連絡

(表紙の緊急連絡先)

名前：

☎

・昼間：かかいつけ医

☎

- ・日曜・祝祭日:当番医(広報参照)
- ・医師会夜間急病診療所(内科・小児科・外科)
- ・夜間受付：19：30～22：30
診察：20：00～23：00
電話：52-1906(18時まで留守電)

転んだ！

痛くて動けない

痛むが何とか動ける

緊急通報システム装置

車椅子対応のタクシー(P10 掲載)

タクシーで整形外科受診(タクシー：_____)

☎

- ・郵便受けに2～3日新聞等がたまっている
- ・洗濯物が取り込まれていない
- ・夜電気がついていない

→ 総代、民生委員に相談

→ スクエアガーデン地域包括支援センター ☎ 57-1133

警察署
110番

CHECK!

★★★緊急通報システム装置（在宅福祉サービス）★★★

岡崎市では、自宅で生活をする方に、24時間体制の専門業者につながる緊急通報システムを無償で貸与・設置しています。対象者は①65歳以上のひとり暮らしの方 ②特定の疾患により、緊急な救護が必要と認められる方などの条件がありますので、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターにお問い合わせください。